

LIMA, VIERNES 20 DE DICIEMBRE DE 2024 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21241 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

S/ 1.20

ojo

HOY

Megalámina con las recomendaciones del Dr. Pérez – Albela

PÁGS. 10 y 11

APRENDA A PREVENIR ENFERMEDADES

GRATIS

CALLES LUCEN TOMADAS POR VENDEDORES Y CON POCA PRESENCIA DE AGENTES DEL ORDEN

- **MEDIO MILLÓN DE COMPRADORES** LLEGAN A DIARIO POR PRENDAS A BAJOS PRECIOS

PIDEN MÁS POLICÍAS EN GAMARRA

IMPACTO pág. 3

- **OPERATIVOS EN LA VICTORIA, QUE INCLUYEN A MILITARES,** NO SON SUFICIENTES PARA BRINDAR SEGURIDAD

PATRICIA BENAVIDES GANA BATALLA

POLÍTICA pág. 2

Destituida fiscal de la Nación podría regresar al Ministerio Público

CAMBIO DE DÓLAR
Compra: S/3.72
Venta: S/3.74

CAMBIO DE EURO
Compra: S/3.99
Venta: S/4.05

RECEMOS POR "CHOLO" SOTIL

CRACK pág. 14

Mundialista fue internado en el Hospital Dos de Mayo

OPINAN LOS LECTORES
¿Cree que Ejecutivo y Congreso son aliados para llegar hasta culminar sus periodos en julio de 2026?
SÍ 87% NO 13%

Responde en www.ojo.pe
¿Cree que el crecimiento de la economía está beneficiando a todos los peruanos?

TWITTER
NORMA YARROW
Congresista
@NormaYarrowL
"Este caso de una supuesta red de prostitución en el Congreso tiene que ser investigado hasta las últimas consecuencias por la Fiscalía y que se sancione a los responsables caiga quien caiga. Altos funcionarios y empleados ¡Todos!"

LA CRUDA REALIDAD

EL CONGRESO DA VERGÜENZA

Lo que estamos conociendo del Congreso de la República cada día es más nauseabundo. Ya se sabe que los congresitas mal llamados "padres de la patria" legislan de espaldas a la población que los eligió y, con contadas excepciones, están ahí solo para llenarse los bolsillos a costa de los impuestos de todos los peruanos y "mochando" sueldos a sus trabajadores. Que haya operado una mafia de prostitución en las entrañas mismas del Poder Legislativo es la cereza de la torta y las autoridades judiciales deben investigar a fondo para castigar penalmente a los responsables. Cómo es posible que el exjefe del Área Legal y Constitucional ahora esté investigado por ser presuntamente parte de esta mafia. Acaso no hay un filtro para evitar nombramientos como este? ¿Acaso solo valen los tarjetazos o pertenecer a tal o cual partido? Aunque el investigado jure inocencia, es necesario ser honesto y parecerlo.



JORGE TORRES JURA QUE NO ES PROXENETA

CONGRESO JALA A INVESTIGADO POR MAFIA DE CHICAS

La Comisión de Fiscalización del Congreso citó a Jorge Torres Saravia para el jueves 26 de diciembre a fin de que haga sus descargos sobre la presunta red de prostitución en el Parlamento. "No me considero ni violador, ni proxeneta, mucho menos asesino", declaró ayer Torres, al asegurar que atenderá la citación. Torres era funcionario del Congreso y hace unos días la abogada Andrea Vidal fue asesinada a balazos y se investiga si tiene relación con la presunta mafia de trata de mujeres.

TRIBUNAL CONSTITUCIONAL DECIDE REVISAR SU DEMANDA

Patricia Benavides gana primera batalla

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La destituida fiscal de la Nación, Patricia Benavides, ha ganado una primer batalla en su intención de anular las investigaciones preliminares y procedimientos disciplinarios que afronta ante la Junta Nacional de Justicia (JNJ).

El Tribunal Constitucional (TC) declaró fundado un recurso de queja que presentó para dejar sin efecto una resolución que declaró improcedente un recurso que presentó para que su amparo sea evaluado por el TC en última instancia.

Así, será en organismo máximo intérprete de la Constitución el que analizará el amparo en los procesos, en los que habrían intervenido los consejeros Inés Tello y Aldo Vásquez.

PROCESO. El caso comenzó con el archivo de la demanda por parte de la jueza Jacqueline Tarrillo. La defensa de Benavides apeló, y tras un recurso de queja, el TC resolvió que el recurso de agravio constitucional había sido incorrectamente denegado, por lo que ahora procederá a evaluar el caso en su totalidad.

"El Poder Judicial debe elevar el expediente al TC, este lo estudiará y lo resolverá. Este es el primer paso para que se le reconozcan sus derechos constitucionales", explicó a Canal N, Aníbal Quiroga, abogado de Benavides.

"Para ponerlo en otros términos: un árbitro decidió acabar el partido al medio tiempo. Han ido a la FIFA y ellos han dicho que el partido tiene dos tiempos", explicó el letrado.

ojo al dato
El TC también declaró anuló la investigación contrar José Chlimper, dirigente de Fuerza Popular, por el caso "Cócteles".


Benavides es acusada de varios delitos aún en investigación.

FOTONOTICIA

DINA CELEBRA PRIMER ENVÍO DE CHANCAY A SHANGHÁI
"Hace tres días llegó el primer envío del Perú a Shanghái (que partió del puerto de Chancay), llevando toneladas de arándanos, paltas, mangos y uvas. Desde Apurímac podemos exportar también maíz, papa, olluco y oca a nuevos mercados asiáticos", afirmó ayer la presidenta Dina Boluarte.

FOTO: OJO


El Poder Judicial debe emitir una nueva sentencia haciendo precisiones.

Anulan sentencia al prófugo Vladimir Cerrón

La condena de tres años y seis meses que el Poder Judicial (PJ) le impuso a Vladimir Cerrón, por el caso "Aeródromo Wanka" y por el que se encuentra prófugo desde octubre del 2023, fue anulada por el Tribunal Constitucional (TC). "El TC es estos últimos tiempos la reserva moral de la justicia", celebró Cerrón en redes sociales.

OJOS&OÍDOS

COMANDOS. Ayer se promulgó la ley que permitirá otorgar S/ 2,550 mensuales a cada uno de los comandos que participó en el operativo de rescate de rehenes Chavín de Huántar.

OTRA. La Fiscalía de la Nación presentó una denuncia constitucional contra la congresista Hilda Portero por ser presunta autora del delito de concusión en agravio del Estado. Es acusada de obligar al trabajador de su despacho, Humberto Ruiz Riquero, y a otras personas a entregarle parte de sus sueldos.

"LAGARTO". El vacado expresidente Martín Vizcarra se alista para escuchar su sentencia por el caso Lomas de Ilo y Hospital de Moquegua, pues esta debe darse a inicios del próximo año. La Fiscalía ha pedido 15 años de cárcel.

AGENDAS. Las agendas de Nadine Heredia seguirán siendo material probatorio en el juicio seguido a la exprimera dama y al expresidente Ollanta Humala por presunto lavado de activos. Ayer el Tribunal Constitucional rechazó un recurso que pretendía anularlas.



COMERCIANTES Y CLIENTES EXIGEN MAYOR PRESENCIA POLICIAL

Mar humano en Gamarra por ofertas

• Las calles del emporio comercial son un hervidero de gente a pocos días de la Navidad.

• Agentes no se dan abasto para controlar a miles de ambulantes.

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

El emporio comercial de Gamarra, en La Victoria, enfrenta estas fiestas navideñas con una afluencia masiva de compradores y una notable falta de policías.

Comerciantes y visitantes exigen mayor seguridad, ya que los operativos actuales, que incluyen la presencia de militares, no son suficientes para controlar la situación.

17 mil
TIENDAS
distribuidas en 144 galerías hay en en el emporio comercial gamarrino.

A pesar de que el gobierno anunció el despliegue de mil agentes para resguardar el área, en las calles se observa una limitada presencia policial. Los ambulantes y el tráfico desordenado agravan la situación, haciendo que el panorama sea caótico.

VENTAS. Diariamente, se estima que medio millón de personas llegan a Gamarra en busca de prendas al por mayor y menor. Este flujo constante de compradores convierte al emporio en un punto de alto riesgo para el comercio y los visitantes.

Blusas, polos, pantalones y pijamas lideran las ventas en esta temporada. Los precios accesibles, que comienzan desde los 20 soles, son un gran atractivo tanto para familias como para revendedores.

"La falta de policías se siente mucho. No se puede caminar con tranquilidad, y hay que estar atentos a los robos", comentó una compradora, quien además señaló que la multitud hace difícil incluso entrar a las tiendas.

En medio del caos, Gamarra se mantiene como una opción popular para las compras navideñas. Familias enteras llegan al emporio y gastan hasta 700 soles para adquirir ropa para las fiestas de fin de año.

Por su parte, los comerciantes también se ven afectados. Si bien las ventas han aumentado, la inseguridad y el desorden ponen en peligro su inversión y su mercancía.

Con pocos días para Navidad, los comerciantes exigen medidas concretas. "Gamarra sigue siendo el corazón del comercio textil en Lima, pero su éxito como centro de compras depende de una seguridad adecuada para comerciantes y compradores", señaló a **OJO** una de las vocera de la directiva de comerciantes, Nidia Vilchez.



AL GRANO



COLOCAN MÁS REJAS EN MESA REDONDA

Las calles de Mesa Redonda y el Mercado Central (Centro de Lima) lucen desde ayer con más refuerzo de rejas, a fin de evitar el ingreso de ambulantes y la circulación de vehículos. La Defensoría del Pueblo consideró que estas pueden ser obstáculos para el ingreso de ambulancias u otras emergencias.



RECUPERAN ÁREAS EN MERCADO DE CAQUETÁ

Las municipalidades de San Martín de Porres y el Rímac realizaron ayer un operativo para liberar y retirar a los ambulantes asentados en las calles e inmediaciones del mercado de Caquetá. Los vecinos señalaron que los comerciantes informales siempre retornan por falta de fiscalización.



UNESCO LO RECONOCE COMO PATRIMONIO MUNDIAL

EL PISCO ES MÁS PERUANO QUE LA PAPA

La Unesco, organiusmo de la Naciones Unidas, otorgó un reconocimiento oficial al pisco como producto originario de nuestro país.
Durante una ceremonia se entregó el certificado que acredita la inscripción de los manuscritos sobre el origen peruano del pisco en el Programa Memoria del Mundo.
Este logro es el resultado de años de investigación y gestión por parte del Gobierno peruano, como parte de su trabajo para demostrar el origen ancestral del pisco en nuestro territorio.
Los documentos presentados, que datan entre 1587 y 1613, evidencian la producción y comercialización de este producto en el Perú desde tiempos coloniales.
Con esta inscripción, la Unesco reconoce al pisco peruano como un patrimonio cultural inmaterial de la humanidad.



EMPODERAN A MAMITAS. El Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Midis) empoderará a más de 2,500 socias y usuarias de ollas comunes y comedores, a través de la implementación de pequeños negocios liderados por mujeres: panadería, textilería, costura y más.



Comerciantes las rematan por baja demanda.

HAY ABUNDANCIA

Las frutas también están en oferta

A pocos días de la Navidad, muchas personas han empezado a realizar sus compras para la respectiva cena; sin embargo, quienes no la pasan tan bien son los vendedores del Mercado de Frutas. Y es que los comerciantes vienen reportando daños en sus productos y por ello han tenido que rematarlos, debido a la poca afluencia de público. Por ejemplo, el kilo de la manzana Israel cuesta desde S/1.50; kilo de fresa S/1, arándanos S/8, frambuesas S/2.50, cerezas S/14 y la caja de piña S/20.

Olla común vende panetones



Se las ingenian para generar recursos con un horno artesanal.

Las madres de la ollita común Nueva Esperanza, en El Rímac, están elaborando panetones solidarios para reunir recursos y seguir brindando raciones a sus decenas de beneficiarios. Ellas preparan la masa con la ayuda de una pequeña batidora.

ALIVIO PARA LAS AMAS DE CASA

Precios del pollo y huevo a la baja

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Buenas noticias para las amas de casa: los precios del pollo y el huevo, productos básicos en la canasta familiar, registran una notable disminución.

Esto representa un alivio significativo para los bolsillos en medio de las fluctuaciones del mercado.

El Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (Midagri) informó que el precio mayorista del pollo se encuentra ahora por debajo de los S/ 7 por kilogramo.

En algunos centros de distribución de Lima, incluso se ha llegado a ofrecer a S/ 6.30 por kilo, marcando una tendencia positiva en el acceso a este alimento clave.

En cuanto al huevo, otro elemento esencial en la alimentación diaria, su precio mayorista ha bajado a S/ 5.38 por kilogramo.

Esta reducción beneficia directamente a los consumidores finales, quienes podrán adquirirlos a precios más competitivos en los mercados minoristas.

MÁS OFERTAS. Además de estos productos, el Midagri destacó una mayor oferta de alimentos frescos como vainita americana, papa, arveja, uva, plátano y manzana. Esto refuerza el acceso a una dieta variada y saludable para las familias peruanas, aseguran los nutricionistas.

Por su parte, las autoridades instan a los comerciantes a trasladar estas reducciones a los consumidores finales para garantizar un impacto positivo en todos los niveles de la cadena de suministro.

Este descenso en los precios del pollo y el huevo llega en un momento clave, justo antes de las festividades de fin de año, lo que permitirá a muchas familias disfrutar de una mesa más accesible y variada.



Midagri monitorea que precio final beneficie al ciudadano.

ojo al dato

Piden a los consumidores finales que monitoreen el precio de los alimentos al por mayor.



PIDEN TENER MUCHO CUIDADO EN ESTAS FIESTAS

CUATRO MIL CELULARES ROBAN AL DÍA

Mucho cuidado con los delincuentes por estas fechas. Al día durante todo el mes de noviembre fueron robados más de 4 mil celulares y se prevé que la cifra aumentará en diciembre con las fiestas de Navidad y Fin de Año. Al respecto, Tatiana Pichini, representante de Osiptel, indicó que a los delincuentes también les interesa robar la información de los celulares, por lo que se deben tomar precauciones. "En este mes por las fiestas hay que tener mucho cuidado. Recordemos que los delincuentes no solo roban el equipo, sino también les interesa la información que está en el equipo. Entonces hay que cuidar esa información", advirtió.

AL GRANO



ENTRADAS PARA KUÉLAP EN PROMOCIÓN

El Ministerio de Cultura estableció tarifas promocionales para el acceso al Complejo Arqueológico Kuélap. La tarifa general será de S/20. Universitarios (S/10) y menores (S/ 2) también podrán acceder al monumento a precios bajos.





NUEVA MONEDA SOBRE MOCHICA EN CIRCULACIÓN

El Banco Central de Reserva pone en circulación la segunda moneda de la serie numismática "Cerámica Precolombina Peruana", alusiva a la cultura Mochica, con una emisión de 10 millones de unidades. Tiene el valor de S/ 1.



PIDEN SALIDA DE DIRIGENTE DE MERCADO

Los comerciantes del Mercado de Frutas, en La Victoria, exigen el retiro de su actual administrador Willy Cuadros, quien, según aseguran, tiene múltiples denuncias, entre ellas por cobros indebidos y extorsión.



PASAJEROS SE SALVAN DE BALACERA. En el kilómetro 16 de la Carretera Central, en Ate, pistoleros en moto dispararon contra las ventanas delanteras de un bus interprovincial de la empresa de transportes "Pool Dorado". Ningún pasajero resultó herido.

• Gil Pérez y Luis Lizárraga pasarán a la Fiscalía.

EN CARRETERA DE AYACUCHO

Dos policías caen con 31 paquetes de cocaína

Los policías Gil Sixto Pérez Alvarado y Luis Miguel Lizárraga Gómez fueron detenidos en la carretera Chungui - Huamanga, en la provincia de La Mar, Ayacucho, por su presunta participación en el delito de tráfico ilícito de drogas. La intervención tuvo lugar en un control vehicular, cuando se encontraron 31 paquetes tipo ladrillo con alcaloide cocaína en tres mochilas de lona en el asiento posterior del vehículo en que viajaban. Además, portaban dos fusiles, un AKM con 90 municiones y un HK con 87 municiones. También se incautaron cuatro celulares y la camioneta.



• Pariente de mujer herida reclama justicia.

Carro de regidor embiste a mototaxi

En vez de bajar la velocidad, en la avenida Separadora Industrial de Villa El Salvador, la camioneta del regidor de ese distrito Loni Rosales, aceleró y embistió a una mototaxi y dejó heridos al conductor y tres pasajeros, entre ellos Paola Deza.

SICARIOS LO DISPARARON CUANDO ESPERABA TAXI

Matan a abogado que veía juicio por casa

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Se percató que sus movimientos eran seguidos por desconocidos y se puso a grabarlos con su celular. Luego caminó de un lado a otro. Así fueron los últimos segundos de vida del abogado Christian Israel Serrano Zapata (48), asesinado a balazos por sicarios que llegaron en dos autos y dos mototaxis, en Ate.

Una cámara captó el homicidio a las 9:30 de la mañana de ayer en el jirón Río Huallaga, urbanización Los Ángeles.

El letrado había salido de la cebichería de su amiga, a la que ayudaba en el litigio por una casa de cuatro pisos y 104 metros cuadrados, valorizada en 200 mil dólares.

Con ella iba a ir al Centro de Lima para realizar unos trámites y para ello pidieron un taxi por aplicativo.

En las imágenes se observa que los autos dieron vueltas por calles aledañas. Christian Serrano los vio y con su teléfono los filmó.

Poco después, de una mototaxi descendió un sicario encapuchado y le disparó a quemarropa delante de varias personas.



• Crimen a plena luz del día y ante la vista de la gente.

ojo al dato

Christian Serrano había dejado el caso y solo asesoraba a la propietaria del inmueble.



• CHRISTIAN SERRANO VÍCTIMA MORTAL

El hombre de leyes corrió hasta el jirón Río Marañón, pero cayó a mitad de la pista. Todos fugaron. Policías lo llevaron al hospital, pero murió.

"Hace tres años murió mi pareja; y mis dos hijastros, el canadiense Jackson y el peruano canadiense Héctor, quieren esa propiedad, quieren botarme. Christian, además de mi abogado era mi compadre, pero nos amenazaron y él dejó el caso, ahora solo me ayudaba", dijo la amiga que sufrió el roce de una bala.

ERA AMIGO DEL EXTINTO DARWIN CONDORI, ASESINO DE SHEYLA

DICTAN SIETE MESES A POLICÍA POR VIOLACIÓN

Un juez impuso siete meses de prisión preventiva al policía Jerry Luis Albornoz Torres, sindicado de haber abusado de una joven en estado de inconsciencia, en el departamento de Darwin Condori Antezana, en Comas. Este último asesinó y descuartizó a la joven Sheyla Cóndor y días después fue hallado muerto en un hostal de San Juan de Lurigancho. Una fiscal sustentó que en enero del 2023, el suboficial y su víctima tomaron licor, y luego ella se sintió mal. La joven, entre sueños, se percató que no tenía ropa interior y que el efectivo policial estaba encima de ella, y lo denunció.



AL GRANO



BALEAN BUS DEL CANTANTE TOÑO CENTEÑA

Dos pistoleros acribillaron un bus del cantante de cumbia Toño Centella que estaba en una cochera de Comas. Los gatilleros dispararon 20 veces contra el portón del local donde también funciona un piscina, en la avenida Malecón Chillón.



FUE ASESINADO AL IGUAL QUE SU HERMANO Y CUÑADA

Cinco meses y medio después de que su hermano y cuñada fueron asesinados al salir de un velorio, Gustavo Ramírez tuvo el mismo final a manos de un sicario disfrazado de obrero, en Villa María del Triunfo.



POLICÍA ATRAPA A BANDA QUE EXIGÍA CUPOS

Javier Blas Castillo (39), "Galleta", Modesta Lázaro Obeso (33), "Florecienta", Teylor Olivares Rodríguez (19) y Esler Aredo Lázaro (34), "Serrano J", fueron detenidos en Trujillo, al estar acusados de extorsión.



MUERE AL COMER POLLO VIVO. Un ciudadano de la India, Anand Yadav, de 35 años, falleció después de tragarse un polluelo vivo como parte de un ritual supersticioso para superar su infertilidad. "Esta es la primera vez que me encuentro con un caso así", declaró el Dr. Santu Bag, quien realizó la autopsia y halló el pollo.

BRASIL



ALUMNOS IRÁN AL COLEGIO SIN CELULARES

Los estudiantes en Brasil no podrán usar sus teléfonos celulares en las escuelas de primaria y secundaria, tras la aprobación de una ley por el Congreso, en medio de advertencias por los efectos nocivos de las pantallas en la salud y el aprendizaje de los jóvenes.

ESTADOS UNIDOS



GRIPE AVIAR ATACA A NIÑO Y CAUSA ALARMA

El gobernador de California, Gavin Newsom, declaró la noche del miércoles estado de emergencia debido a que el virus de la gripe aviar H5N1 se ha estado diseminando por las ganaderías del estado y se han reportado varios casos en trabajadores, además de un niño contagiado por el virus.

FOTOLOCA



PERÚ

PLAYA PERUANA ES EL PARAÍSO DE LOS AMANTES DEL SURF

Chicama, un pueblo pesquero en la costa norte de Perú, es el destino preferido por los surfistas de todo el mundo gracias a sus olas que se extienden hasta 2,2 kilómetros. Este fenómeno, por su longitud y calidad, atrae a los amantes del surf que buscan experiencias únicas en el mar. Este lugar, ubicado en La Libertad, es un un tesoro natural y en estas fiestas de fina de año espera la llegada de miles de deportistas y turistas.

GUATEMALA



LA PIRÁMIDE MÁS ALTA DEL MUNDO ESTÁ EN MEDIO DE LA SELVA

En la selva de Petén, en Guatemala, se ubica la pirámide más alta del munco, La Danta, que supera en tamaño a las célebres pirámides de Egipto y México con una imponente altura de 170 metros. Esta edificación destaca por su grandeza y el notable desarrollo de la civilización maya que la erigió. La Danta forma parte del complejo turístico El Mirador y se estima que fue contruida en el siglo I antes de Cristo y fue el hogar de miles de habitantes.

VIETNAM



FUEGO MATA A ONCE EN KARAOKE

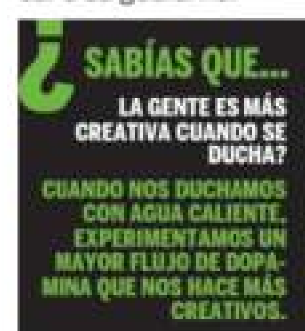
Un incendio calcinó un karaoke en Hanoi, capital de Vietnam, y mató a 11 personas. Se sospecha de un ataque deliberado y el edificio de varias plantas quedó destruido.





BLANCO DE BURLAS POR "TREN DE ARAGUA"

Apenas el presidente de Venezuela, Nicolás Maduro, dijo que el opositor Leopoldo López dirigía la temida banda Tren de Aragua desde España, donde está exiliado, le llovieron una serie de críticas en redes sociales. "Ignorante" e "irresponsable", fueron algunas calificaciones. Es que Maduro, acusado de fraude electoral, también sindicó a Estados Unidos de usar a la temible banda para atacar a su gobierno.





RUSIA



DISPUESTO A CONVERSAR CON TRUMP

Putin reta a duelo con misiles a Estados Unidos

AGENCIAS OJO
redacción@prensmart.pe

El presidente ruso, Vladimir Putin, retó ayer a Estados Unidos a un "duelo" entre el nuevo armamento hipersónico ruso y los sistemas de defensa antimisiles occidentales, cuyo escenario sería la capital ucraniana, Kiev.

"Que elijan cualquier instalación para que la ataquemos, digamos, en Kiev. Nosotros atacaremos con (un misil) Oréshnik. Y veremos qué es lo que pasa", declaró en su conferencia de prensa anual.

Putin calificó dicho "experimento tecnológico" como un "duelo de alta tecnología del siglo XXI" entre Rusia y Occidente.

Explicó que el alcance máximo del Oréshnik, lanzado por primera vez el pasado 21 de noviembre contra una fábrica militar en Ucrania, es de 5 mil 500 kilómetros.

Putin también dijo que está dispuesto conversar "en cualquier momento" con el presidente electo de Estados Unidos, Donald Trump, quien dijo que podría alcanzar un acuerdo de paz en Ucrania a las pocas horas de llegar al poder.

FIRME. En tanto, el presidente ucraniano Volodimir Zelenski rechazó un alto el fuego inmediato en Ucrania e insistió que Estados Unidos y la Unión Europea diseñen un "plan real" para acabar la guerra que incluya "garantías de seguridad".

Sobre Trump, dijo que es un hombre "fuerte" y expresó su entusiasmo por trabajar con él. "Creo que el presidente Trump es un hombre fuerte y tengo muchas ganas de tenerlo de nuestro lado", afirmó Zelenski al ser consultado sobre sus expectativas respecto al nuevo presidente de Estados Unidos.

ojo al dato

Unos 200 soldados norcoreanos que colaboran con las fuerzas rusas han muerto o sufrido heridas en la región fronteriza de Kursk.

NIGERIA

MUEREN 35 NIÑOS EN ESTAMPIDA POR REGALOS

ABUYA. A 35 se elevó el número de niños que murieron el miércoles en una estampida por la entrega de regalos navideña ocurrida en una escuela de la ciudad de Ibadan, capital del estado de Oyo. Naomi Sikeoluwa, exesposa de un rey tradicional del vecino estado de Osun, y otras cinco personas fueron arrestadas por el incidente y serán investigadas.

FRANCIA

ESPOSO DE VIOLADA CONDENADO A 20 AÑOS DE CÁRCEL

PARÍS. Gisèle Pelicot, víctima durante años de violaciones tras ser drogada por su marido, aseguró respetar las sentencias dictadas ayer contra sus agresores, al tiempo que dijo que su proceso sirve también para "las víctimas no reconocidas". Solo Dominique Pelicot, su exmarido quien orquestó las violaciones, fue condenado a 20 años de cárcel, pero podría salir libre al cumplir los dos tercios de su pena.





CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936098953
2818677

ojo

El doctor José Luis Pérez- Albela está de vuelta por Panamericana con el programa Bien de Salud, todos los sábados, de 8:30 a.m. a 9 a.m.

¿CÓMO OBTENERLO?

Aunque el selenio se encuentra comúnmente en alimentos de origen animal, hay excelentes fuentes veganas para quienes siguen una dieta basada en plantas. Algunas de las principales fuentes incluyen:

Nueces de Brasil (castañas). Una sola nuez de Brasil puede proporcionar más del 100 % de la ingesta diaria recomendada de selenio. Debido a su alta concentración, es importante consumirlas con moderación.



Semillas de girasol. Contienen pequeñas cantidades de selenio, además de vitamina E, lo que potencia sus beneficios antioxidantes. Las semillas de chía y lino también ofrecen un aporte adicional de selenio en combinación con ácidos grasos omega-3.



Cereales integrales. La avena es una fuente accesible y nutritiva. El arroz integral es otra opción, especialmente en regiones con suelos ricos en selenio, y la quinoa destaca por ser rica en proteínas y minerales esenciales, incluida una modesta cantidad de selenio.



Legumbres. Los garbanzos son una excelente opción para ensaladas, hummus y sopas. Las lentejas y los frijoles son formas económicas y versátiles de aumentar el consumo de selenio.



Vegetales. El brócoli, las espinacas y la col rizada son vegetales ricos en nutrientes esenciales que, dependiendo del suelo donde se cultiven aportan selenio.

Hongos. Los champiñones y los hongos shiitake son buenas fuentes de selenio, especialmente si se cultivan en suelos ricos en este mineral.



SABÍAS QUÉ...

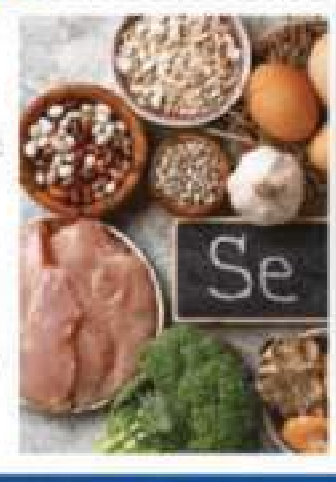
El selenio es un mineral traza que el cuerpo humano no puede sintetizar por sí mismo, por lo que debe obtenerse a través de la dieta. Es un componente clave de varias enzimas y proteínas conocidas como selenoproteínas, que desempeñan funciones importantes en procesos antioxidantes y metabólicos.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

La ingesta diaria recomendada de selenio varía según la edad y el sexo. Los adultos necesitan 55 microgramos al día, mientras que las mujeres embarazadas requieren 60 microgramos diarios; y las mujeres en periodo de lactancia, 70 microgramos.

Es importante no exceder la dosis diaria recomendada, ya que el exceso de selenio puede ser tóxico, causando una condición conocida como selenosis. Los síntomas de esta incluyen pérdida de cabello y uñas, mal aliento con olor a ajo, y problemas gastrointestinales y neurológicos.



CONSEJOS Y TRUCOS

Combinar alimentos ricos en selenio con otros ricos en vitamina E, como almendras o potencia sus beneficios antioxidantes.

Es importante almacenar nueces de Brasil y semillas en lugares frescos y secos para preservar su contenido de selenio.

Variar las fuentes alimenticias de este mineral asegura un aporte balanceado y evita la monotonía.



ES
T

EL
S

El seleni
esencial
papel cru
humano.
en cantid
su impac
significa

1 MAGNESIO PARA LOS NIÑOS 6 DIC
2 REMEDIOS PARA EVITAR GASES Y FLATULENCIAS 9 DIC
3 LA IMPORTANCIA DEL ZINC 13 DIC
4 LOS BENEF PARA LA SA LOS AJ PERUAN 16 DIC

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza



...TE MINERAL ES UN POTENTE ANTIOXIDANTE QUE SE OBTIENE A ...RAVÉS DE LA DIETA Y REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS COMO EL CÁNCER

...L PODEROSO ...ELENIO

LÁMINA 5

... es un oligoelemento ...que desempeña un ...cial en el bienestar ...A pesar de necesitarse ...ades muy pequeñas, ...to en la salud es ...ivo.

PROPIEDADES Y BENEFICIOS

Poder antioxidante. El selenio actúa como un potente antioxidante al ser parte de la enzima glutatión peroxidasa. Esta enzima protege las células del daño causado por los radicales libres y el estrés oxidativo, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas como cáncer, enfermedades cardiovasculares y envejecimiento prematuro.

Salud tiroidea. El selenio es vital para la producción de hormonas tiroideas. La glándula tiroides tiene la mayor concentración de selenio en el cuerpo, y este mineral ayuda a convertir la tiroxina (T4) en triyodotironina (T3), la forma activa de la hormona tiroidea. Su deficiencia puede contribuir al hipotiroidismo.

Soporte inmunológico. Un nivel adecuado de selenio fortalece el sistema inmune, ayudando al cuerpo a combatir infecciones bacterianas y virales. Estudios han mostrado que el selenio puede influir positivamente en la recuperación de infecciones virales, incluyendo infecciones respiratorias.

Salud reproductiva. El selenio también juega un papel importante en la fertilidad, especialmente en los hombres, ya que mejora la calidad del esperma y protege contra el daño oxidativo en los testículos.

Protección contra enfermedades neurodegenerativas. Al reducir el estrés oxidativo, el selenio puede ayudar a prevenir enfermedades como Alzheimer y Parkinson, preservando la función cognitiva en la vejez.

DEFICIENCIA DE ESTE MINERAL

La deficiencia de selenio es poco común, pero puede ocurrir en personas con dietas limitadas o en regiones donde los suelos son bajos en este mineral. Los síntomas incluyen fatiga, debilidad muscular, problemas de tiroides, mayor susceptibilidad a infecciones y alteraciones cognitivas.

5 EL PODEROSO SELENIO 20 DIC
6 ¿CÓMO CUIDARTE EN ÉPOCA DE CELEBRACIÓN? 23 DIC
7 LOS SUPERMINERALES PARA LA SALUD 27 DIC
8 CUIDADOS PARA EL VERANO 30 DIC
9 ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL HÍGADO 3 ENE
10 LAS BONDADES DE COCINAR CON ESPECIAS 6 ENE

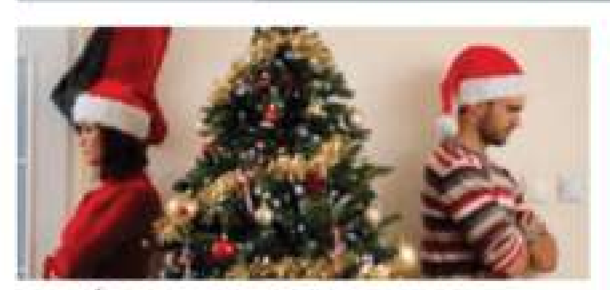
Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GE...

SEXUALIDAD Y PAREJAS

¿QUÉ ES EL APEGO EVITATIVO Y CÓMO AFECTA A LAS RELACIONES?

El apego evitativo se caracteriza por evitar la cercanía emocional, lo que puede generar dificultades para establecer relaciones íntimas y de confianza en pareja.



ESTRÉS POR GASTOS Y EVENTOS

Causas de las discusiones en Navidad

Las festividades navideñas, aunque están asociadas con alegría y unión, pueden incrementar las tensiones en las relaciones de pareja. Factores como el estrés financiero por los gastos adicionales, la presión de cumplir con compromisos familiares y sociales, y las expectativas elevadas sobre cómo deberían ser las celebraciones contribuyen a este fenómeno. Además, la convivencia prolongada durante las vacaciones puede intensificar conflictos latentes. Es esencial que las parejas mantengan una comunicación abierta y establezcan límites claros.

BUENA IMPRESIÓN

Consejos para conocer a los suegros



Presentarse ante los suegros es un momento clave en la relación. Para causar una buena impresión, se recomienda llegar puntual, vestir adecuadamente y mostrar interés genuino en ellos. Ser respetuoso, educado y escuchar activamente es fundamental. Evitar temas polémicos y llevar un pequeño obsequio puede ayudar a romper el hielo y generar un ambiente positivo.

DETALLES

¿Qué regalar a la pareja por fiestas?



Sorprender a la pareja en las fiestas es una oportunidad para fortalecer la conexión. Es ideal elegir algo significativo: una carta escrita a mano, un álbum de recuerdos o una experiencia compartida, como una cena especial. También se puede optar por joyería, ropa, gadgets o regalos que reflejen sus intereses.

EL FUTURO DE SU MATRIMONIO PODRÍA ESTAR EN UNA ENCRUCIJADA

Señales de divorcio inminente

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La mayoría de los matrimonios no se quiebran de manera repentina, sino que hay señales y advertencias previas. Aunque todas las relaciones pasan por momentos difíciles, cuando la felicidad se pierde durante un tiempo prolongado, puede surgir la pregunta de si el divorcio es la única solución. La psicóloga Carmen Bravo de Rueda, de la Clínica Ricardo Palma, comparte algunas pautas para reconocer las señales y tomar decisiones por el bienestar de todos los involucrados.

VIOLENCIA FÍSICA. A menudo impulsada por el machismo, la violencia física busca controlar a la pareja. Este tipo de abusos no solo causa daño físico, sino también psicológico, deteriorando la autoestima y generando problemas como ansiedad, depresión y trastornos graves.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA. El control excesivo a través de amenazas, humillaciones y aislamiento de amigos o familiares puede ser tan destructivo como la violencia física. Estas conductas afectan la salud mental. Con frecuencia, esta violencia pasa desapercibida, pero sus efectos son profundos y dañinos.

ADULTERIO COMPROBADO. El adulterio destruye la confianza, un aspecto fundamental en una relación. La fidelidad es crucial para mantener el respeto y la estabilidad emocional del matrimonio. Ser infiel no solo es un acto de deslealtad, sino que socava la base de la relación, causando inseguridad, celos y deterioro emocional en ambos miembros.



▪ Si ya ocurrió un hecho violento, no debe esperar a que se repita. Es importante poner fin a la relación.

ojo al dato

Tomar la decisión de separarse no es fácil, especialmente con niños, pero en ciertas situaciones, es lo mejor para el bienestar de todos, asegura la doctora Bravo de Rueda.

1



DESCONFIANZA INJUSTIFICADA. La desconfianza constante, alimentada por inseguridades o celos, puede dañar seriamente la relación; tratarla es clave.

2



DINÁMICAS CONFLICTIVAS. El daño en una relación no siempre es físico; las palabras, aunque no dejan huellas visibles, pueden ser igualmente dolorosas y destructivas.

3



IMPACTO EN LA FAMILIA. Un ambiente hostil fomenta el distanciamiento, socava el respeto y causa daño emocional, afectando negativamentec el bienestar familiar.

PARTIDO DE IDA SE JUEGA EN TIERRA PARAGUAYA

No hubo suerte. El sorteo de la fase previa de la Copa Libertadores 2025 no fue generoso con Alianza Lima. Los blanquiazules enfrentarán a Nacional de Paraguay y, si ganan a los guaraníes, chocarán con Boca Juniors y el segundo encuentro se jugará en la mítica Bombonera.

De esta manera el año empezará con muchas emociones para un club que cambió más de medio equipo titular, comando técnico e incluso renovó al director deportivo.

Pero no todo es malo para los íntimos, al estar mejor ubicados en el ranking Conmebol jugarán primero en tierras paraguayas el 7 de febrero y definirán la llave en el Alejandro Villanueva de Matute con su gente el 14.

A diferencia del hincha victoriano que mostró su preocupación, Néstor Gorosito se tomó el sorteo con más calma. "Es lindo. Sinceramente, prefería un equipo que no sea de altura, principalmente por la recuperación posterior. Prefería un equipo del llano. Nacional es un muy buen equipo, salió subcampeón de Paraguay. Sé que tiene un equipo joven que juega bien. Ya tendremos tiempo de analizarlos", señaló el "Pipo".

El DT también se refirió al choque con Boca si es que ganan a los paraguayos. "Ojalá podamos pasar para jugar contra Boca. A mí me encanta jugar contra Boca, es un desafío muy lindo", señaló el técnico.

El estratega también explicó su trabajo en los primeros días al mando de los aliancistas. "Estuvimos una semana haciendo una mini pretemporada. Estamos bien, entrenando y tratando de formar el equipo. Se fueron varios jugadores, y estamos evaluando cómo armar el equipo", finalizó el estratega.

Por otro lado, Franco Navarro y José Bellina continúan en la búsqueda del "10" que les pidió Gorosito. Los encargados de la gerencia deportiva buscan en el mercado colombiano, aunque no es seguro que la 'manija' sea necesariamente cafetera. La opción de Edwin Cardona es muy complicada porque las pretensiones del exjugador de Boca Juniors y Racing son muy elevadas.



JUGARÁ ANTE NACIONAL DE PARAGUAY POR COPA LIBERTADORES, Y SI GANA LA LLAVE CHOCARÁ CON BOCA JUNIORS

ALIANZA LA TIENE DIFÍCIL

Sotil en su partido más difícil

EL "CHOLO" FUE INTERNADO DE EMERGENCIA



Sotil jugó dos mundiales: México 70 y Argentina 78.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El jugador más querido por el hincha peruano juega su partido más difícil. Hugo "Cholo" Sotil, que nos dio la Copa América de 1975 en Caracas ante Colombia con un golazo, está internado en cuidados intensivos del hospital Dos de Mayo y su pronóstico es reservado.

El crack, que hace menos de un mes estuvo en Barcelona celebrando los 125 años del club azulgrana donde brilló junto a su compadre Johan Cryuff, ingresó por la mañana al nosocomio e inmediatamente el mundo del fútbol se interesó por su salud. Alianza Lima, el club con el que campeonó en los años 77 y 78 junto a Teófilo Cubillas, César Cueto, José Velásquez, Guillermo La Rosa y Jaime Duarte, entre otras estrellas, inmediatamente se puso a disposición de la familia de la leyenda. En un primer momento el club íntimo pidió que su leyenda fuera trasladada a una clínica privada; sin embargo, los médicos del hospital recomendaron que en su estado lo mejor era mantener a Sotil en el hospital. El "Cholo", que debutó en Deportivo Municipal con el que logró el ascenso a Primera división, disputó los mundiales de México 70 y Argentina 78 y jugó ocho partidos. A pesar no haber anotado, Sotil se distinguió por su calidad y por eso es considerado por muchos, el mejor jugador peruano de todos los tiempos.

ojo al dato

Hugo Sotil anotó el quinto tanto del barcelona sobre el Real Madrid en el 5-0 en el estadio Santiago Bernabéu en 19074.



ARGENTINO

LA "U" YA TIENE SU NUEVE

Apuesta arriesgada. A pesar de haber anotado solo cinco goles en el último año, Universitario cerró la contratación del argentino Diego Churín para que sea su número 9 en la Copa Libertadores. El atacante de 35 años viene de jugar en Cerro Porteño, del que es uno de los máximos goleadores, pero este 2024 no tuvo mucha suerte. El nuevo ariete merengue tiene un gran pasado y eso parece haber convencido a Manuel Barreto.

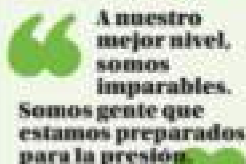
FIRMADOS

"Si no fuera por el Madrid, me habría quedado en el PSG toda mi vida"



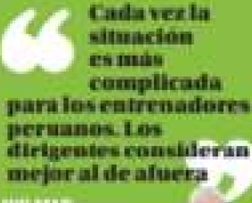
KYLIAN MBAPPÉ
Jugador del real Madrid

"Para mí estar en el Atlético Madrid significa una alegría enorme, es un sueño que estoy viviendo"



GIULIANO SIMEONE
Jugador del Atlético de Madrid

"A nuestro mejor nivel, somos imparables. Somos gente que estamos preparados para la presión"



FERRÁN TORRES
Jugador del Barcelona

"Cada vez la situación es más complicada para los entrenadores peruanos. Los dirigentes consideran mejor al de afuera"



WILMAR VALENCIA
Jefe de menores de Alianza Lima

LA COLUMNA DE **EL OJÓN**

por: el calidoso

EL "NONO" NO PIENSA PERDONAR UN SOLO DOLAR PARA DEJAR A LA BLANQUIRROJA

Hola, holaa, holaaa,holaaaaa mi gentita, vengo más embalado que el "Nono" exigiendo que le paguen hasta el último dólar si lo quieren ver fuera de la Videna. El charrúa no tiene problemas en aceptar que no la hizo al frente de la Blanquirroja, aunque no se cansa de repetir que cogió al cuadro 'muerto', pero eso sí, quiere que le den la cara y lo liquiden bien. La firme que el tío solito se ganó la antipatía de sus pupilos y afición con su sistema y sus convocatorias. **¡CHEEESSSSSS!**

Diego Romero se salió con la suya y tapará en una de las ligas más seguidas del mundo. "Chiquito" no pensaba quedarse otro año en la banca y por eso metió presión a la "Muñeca" para que lo presten. Ahora el portero tiene que demostrar todo lo bueno que ofreció en la Sub23 y en la crema cuando le tocó reemplazar a Sebastián Britos. Por si fuera poco, el crema firmó por una marca de ropa deportiva internacional que lo tendrá como una de sus figuras. **¡OJITO, OJITO!**



Mañana son las elecciones en Deportivo Municipal y es increíble que los que mandaron al equipo a la Liga 3 presenten una lista para volver a presidir el club. Esta gente tuvo al plantel sin cobrar mucho tiempo y a la mayoría le quedó debiendo entre cuatro y cinco meses. Nadie los quiere ver cerca de la "Academia", pero las malas lenguas dicen que tiene opciones porque a última hora misteriosamente entraron varios socios que nadie conoce. **¡HUUUMMMM!**

Alianza no lo tendrá nada fácil en la Copa ante Nacional de Paraguay. Los guaraníes suelen ser rivales complicados porque se cierran bien y de local se hacen fuertes. Además, Victor Bernay, técnico del rival de los victorianos, trabajó en Universitario como ayudante de Pedro Troglio. Los que conocen al DT dicen que siempre le gustó estudiar a los rivales por lo que seguramente ya sabe todo lo del equipo de Néstor "Pipo" Gorosito. Bueno mi gente, esto es todo por hoy, mañana volvemos con más y mejor información. **¡CHAUUUUUU!**

ALEMÁN LO COMPARA CON NEYMAR

Matthäus pega duro a Vinicius



Le pegan dentro y fuera de la cancha. El elegido recientemente como premio The Best y también ganador de la Copa Intercontinental, Vinicius Jr. siempre da que hablar. Un histórico del fútbol como Lothar Matthäus declaró al diario germano Bild y fue duro con el crack de la "Canarinha" y el Real Madrid. La leyenda del Bayern de Múnich no solo dejó mal parado al madridista, también le dio lo suyo a Neymar. "Para mí, Vinicius va por el camino equivocado, su comportamiento es el de Neymar que no es el modelo para seguir. 'Vini' tiene un gran tiro, velocidad, todo es de primer nivel, de clase mundial, pero su comportamiento no es el adecuado. Irrita al público, se pelea con los rivales y provoca con gestos", señaló el campeón del mundo en 1990. El brasileño no se siente aludido e hizo su descargo. "Han intentado invalidarme, disminuirme, pero no están preparados. Nadie va a decirme cómo debo comportarme", señaló el atacante de la selección auriverde.

SE RETIRA SI CAMPEONA, DICE

"Dibu" promete ganar el Mundial 2026



Mensaje a la nación futbolera. El artífice de que Argentina ganara por penales a Francia en Qatar tiene claro que hará si la Albiceleste vuelve a quedarse con la Copa del Mundo. Emiliano "Dibu" Martínez, en un reportaje emitido por la cadena ESPN habló con su compañero Enzo Fernández y fue claro y contundente. "¿Hay una selección que ganó dos mundiales seguidos?, si volvemos a hacerlo ahí me retiro. Te lo prometo, te lo digo ante todos. Recién cumplí 32, amigo. Voy a tener 33 años en el Mundial. Empecé a jugar a los 30 años", señaló el portero del Aston Villa. La Albiceleste lidera las Clasificatorias al torneo que se disputara en México, Estados Unidos y Canadá, y tiene pie y medio en el próximo campeonato. El portero pasa por su mejor momento en la "Scaloneta" y también en el Aston Villa con el que está disputando por primera vez la Champions League.



CALAMARO REGRESA A LIMA. El ícono del rock en español, Andrés Calamaro, vuelve a Lima con su gira "Agenda 1999", una celebración musical que recopila todos sus éxitos y se realizará el 25 de abril en Arena 1 de San Miguel.



•Cantante aclara que por ahora no está en sus planes

AFIRMA QUE TODO BEBÉ ES UNA BENDICIÓN

Pamela no descarta ser madre con Cueva

La cantante de cumbia, Pamela Franco, no descartó que en el futuro pueda convertirse en madre junto al futbolista Christian Cueva, pues todo bebé es una bendición. "Un bebé es una bendición; sin embargo, debo aclarar que no es un tema que, en este momento, esté en conversación de una manera seria. Un hijo es lindo, siempre; pero nunca me voy a cerrar a nada", declaró Franco.

Por otro lado, señaló que nunca se ha opuesto para que la hija mayor de Christian Domínguez visite a su hermanita, pero que todo dependía del cantante porque tiene total libertad para ver a su hija; "pues no tiene régimen de visitas por el tipo de trabajo que tenemos y es complicado. Entonces, es el indicado para ver ese tema", manifestó.



•Futbolista se luce cada día más enamorado de la cantante.

DESCARTA IR A WILLAX

Paco Bazán firme en ATV



Paco Bazán descartó que vaya a cambiar la camiseta de ATV por la de Willax TV, pues confirmó que acaba de renovar con Canal 9.

Paco, ¿es cierto que te vas a Willax TV?

¡No! Tengo en ATV un año más, ayer fue la preventa, incluso mi show cambia de nombre se va a llamar a "Otra Cancha" y seguimos en el mismo horario.

Domínguez grita su amor por Karla

LE DIJO "TE AMO" EN EL PROGRAMA "PRÉNDETE" Y ELLA SE QUEDÓ MUDA

LADY GAMARRA



La conductora de "Préndete", Karla Tarazona, señaló que le sorprendió que Christian Domínguez le haya gritado su amor frente a pantallas y desmintió que tenga la contraseña de su celular, tal como lo deslizó el cantante.

•CHRISTIAN DOMÍNGUEZ CANTANTE

-Karla, Christian utilizó las cámaras de "Préndete" para decir que te ama...

Sí. Lo dijo públicamente.

-Es algo que hace por primera vez después de muchos años...

Sí. Me quedé muda y sorprendida.

-Se te vio nerviosa cuando te dijo eso y no le respondiste nada. ¿Por qué te quedaste callada?

Soy frozen (risas), él siempre es amoroso.

-Por cierto, Christian dijo que la contraseña de su celular es la fecha de su cumpleaños. ¿Le pediste que ponga esa clave para que también tengas acceso?

No. Cómo le voy a pedir eso, jamás. Además, debe estar bromeando con lo que dijo. Lo que tengo es la contraseña de sus tarjetas del banco, eso sí (risas).

-¿Le revisas el celular?

No. El celular es privado, no reviso, al igual que tampoco me gusta que revisen el mío. Son cosas personales.

-Así como Christian se animó a gritar su amor en pantalla, ¿tú también lo harás?

Uno tiene que decirlo cuando nace, no por obligación ni porque todos lo quieran escuchar. Además, cada quien tiene su momento.



ojo al dato

La relación que tuvieron duró tres años y tuvieron un hijo. Aunque pretendieron casarse solo lo hicieron de manera simbólica.

MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas llegan con harto chimi chimi... El argentino **FACUNDO GONZÁLEZ** recalculó y dijo que fue un chiste su comentario sobre **HUGO GARCÍA**, al decir que está soltero gozando la vida en Colombia... **GISELA VALCÁRCEL** realizará mañana un clóset sale y contó que todo lo recaudado será donado a una casa de ayuda a la niñez... La Chola Chabuca no descansa y ya se encuentra grabando los programas para el verano. Es decir, sigue firme en América... Sin embargo, los rumores son cada día más fuertes de que "La banda del Chino" no estará en pantallas en el 2025... A propósito, **SAMANTHA BATALLANOS** se reincorporó al programa cómico después de unos días, pues estuvo de viaje en el extranjero viendo unos proyectos... Nos vamos, nos vemos mañana.





"La Pánfila" apoya a Pamela López

POR INCURSIONAR EN LA FARÁNDULA Y LE PIDE QUE ESTUDIE PARA NO SER ESTRELLA POR UN DÍA

LADY GAMARRA

La actriz María Victoria Santana, más conocida como "La Pánfila", aplaude la incursión de Pamela López en el mundo del espectáculo y señaló que la expareja de Christian Cueva debe aprovechar su momento para cobrar bien.

"No lo veo mal que trabaje, al contrario, es momento de chambear y salir adelante. Es una mujer guapa", precisó Santana, quien contó que le está yendo muy bien con los shows navideños que está realizando.

-María Victoria, se dice que Pamela López habría cobrado una fuerte cantidad a la Orquesta Candela para protagonizar su videoclip. ¿Crees que está aprovechando su momento?

Sí. Pamela está en su momento y tiene que aprovechar en cobrar bien, porque después va a pasar de moda y ya no va a cobrar igual.

-¿Le recomendarías algo?

Le sugiero que si quiere ser artista que estudie canto, baile o en lo que se quiera enfocar para que se mantenga en el tiempo y no sea estrella de un día nada más.

-Pamela López dice que se las está ingeniando para trabajar en lo que pueda, pues tiene que sacar adelante a sus hijos. ¿Te sientes identificada con ella?

Tampoco es que me identifique porque ella (Pamela) es un poco traviesa y yo siempre busco ser una persona íntegra, pero como mamá soltera, pues la apoyo. No es la única ni la primera (madre soltera). Los hijos son y siempre serán un motor para salir adelante. Las mujeres somos trabajadoras, luchadoras y guerreras, así que podemos contra todo en la vida.

•PAMELA LÓPEZ
•ESPOSA DE CUEVA



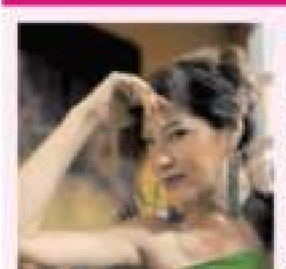
ojo al dato

La actriz cómica es madre soltera de dos niños, y se encuentra en juicio con sus padres para que cumplan sus obligaciones económicas.

• María Victoria la respalda por ser madre soltera.

POR LANZAMIENTO DE SU PERFUME

Edith aplaude a Baigorria



Pese a la tormentosa relación que tuvieron Alejandra Baigorria y Guty Carrera, la actriz Edith Tapia desea que le vaya bien a su exnuera tras lanzar su perfume. "No sabía sobre eso, no veo televisión; pero hay que aplaudir la iniciativa de emprender. Las críticas siempre deben de ser constructivas, no destructivas", dijo Edith, quien acudió al show "Cantar hasta morir".





Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

CABALLERO EMPRENDEDOR
Hombre de 44 años, honesto y trabajador, busca dama sin compromiso para iniciar una relación basada en respeto y fidelidad.
940 584 142

EDUCADO CARIÑOSO
Busca mujer bonita, de 30 a 45 años, tierna, que desee amar y ser amada profundamente, con intenciones serias y sinceras.
975 628 947

ESTABLE Y MADURO
Caballero prudente y detallista ansía contactarse con dama soltera mayor de 25 años, sencilla, con buenos valores, para una relación formal.
923 583 529

TRABAJADOR DIVERTIDO
Soltero de 28 años quiere conocer una chica provinciana de 19 a 28 años, sincera y leal, interesada en una relación comprometida.
952 481 758

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415

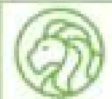



ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Está cerrando una semana positiva en lo laboral, trate de aprovechar hasta el último momento de cada situación.

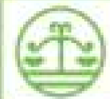

TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Debe ser más tolerante con las actitudes de ciertos colegas en el trabajo, ya que así será más fácil llegar a acuerdos que los beneficien.


GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Es el momento justo para que recupere la confianza de sus superiores en el trabajo. Avance con paso firme y demuestre lo que vale.


CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Termine con la inseguridad en la relación de pareja no teniendo secretos. Le esperan grandes momentos de pasión y ternura. Suerte.


LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
La semana ha sido agotadora, trate de tomar un momento para relajarse porque su energía parece ya agotarse. Duerma más horas.


VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Si siente que la relación no va por buen camino, es momento de hacer un balance y tratar de descubrir en qué se estuvo equivocando.


LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
No conviene sentirse indestructible y por ello no cuidar la dieta o el ejercicio. En poco tiempo podrían presentarse complicaciones.


ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Si no tiene cuidado puede que no cumpla con los objetivos previstos en el trabajo. Está a tiempo de corregir aquello que marcha mal.


SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Hoy tendrá la oportunidad de volver a dialogar con algunos colegas con los que estuvo distanciado. Limen asperezas de una vez.


CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Aparecen problemas en el horizonte laboral. Si quiere salir adelante, tenga en cuenta que no será nada fácil. Prepárese mentalmente.


ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Sentirá que dio su máximo esfuerzo en el trabajo y necesita reponer las energías perdidas. Cuide al máximo sus horas de sueño.


PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
En ocasiones prefiere no exigirse al máximo en el trabajo porque la flojera parece invadirlo. Esfuércese y será muy beneficiado.



Una linda pasajera me flechó en el bus

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

Claudio (32 años, San Martín de Porres). Doctora Magaly, estos días han sido terribles por el cierre de la avenida Faucett. He llegado tarde a mi trabajo y el estrés se ha multiplicado por culpa del tráfico. Sin embargo, en medio de tanto caos, en medio de estruendos de cláxones interminables, algo hermoso hizo olvidarme de todo.

Apenas subí al bus de la 1, que cubre la ruta SMP – Pachacámac, mis ojos vieron a una hermosa pasajera veinteañera. ¡Estaba en un asiento doble, imagínese! ¡Debería haber tenido un trono solo para ella! La recuerdo aún en mis sueños. Su rostro ligeramente maquillado y angelical; el cabello rojizo oscuro y suave. Entre sus piernas cargaba una pequeña mochila color guinda y manipulaba su celular.

Me flechó a primera vista y busqué que nuestras miradas conectaran, aunque sin invadir su espacio. Cuando volteó a verme, desvié la mirada por pura timidez. De cuando en cuando, volvía a contemplarla sin que ella lo advirtiera. No me importaba estar parado por más de una hora, no me importaban los calambres ni el retraso del viaje.

Pedí a los astros que mi perfume hiciera efecto, que me mirara por segunda vez, aunque sea por unos segundos, y así sucedió. Desafortunadamente, mi timidez fue más poderosa y tuve que mirar hacia otro lado, cuando lo que yo quería era hablarle, escuchar su voz, saber su nombre. Tuve que bajar del bus resignado, pero con la certera de que podría verla otra vez. ¿Cree que debí hablar con ella?



Querido Claudio, la próxima vez anímate a dar el paso. Podrías intentar algo sencillo, como un saludo o un comentario casual. Lo importante es no sobrepensarlo y actuar con naturalidad. La timidez es normal, pero a veces nos priva de oportunidades valiosas. Si no recibes una respuesta positiva, lo importante es que lo intentaste. Recuerda, la vida está llena de encuentros inesperados.

CONSEJO SENTIMENTAL



COMPRA RESPONSABLE EN PAREJA
Establezcan un presupuesto conjunto y prioricen necesidades sobre deseos. Conversen sobre las compras importantes antes de realizarlas. Aprendan a diferenciar entre lo urgente y lo secundario para evitar gastos impulsivos.

HÁBITOS SALUDABLES JUNTOS
Es importante brindarse apoyo desde la empatía, escuchando sin presionar. Es bueno fomentar hábitos saludables, como caminar juntos. Si es necesario, hay que animar a buscar ayuda profesional y, sobre todo, celebrar los avances.

INTIMIDAD EN DÍAS DE SEMANA
Encuentren momentos de calidad, aunque sean breves, como un desayuno juntos o una llamada cariñosa al mediodía. Planeen detalles inesperados. Estar conectados emocionalmente es tan importante como lo físico.

¿QUÉ SIGNIFICA?

PERNOCTAR. Permanecer durante la noche en un lugar, especialmente fuera del hogar.
SINÓNIMOS: alojarse, dormir, quedarse.
ANTÓNIMOS: marcharse, salir, partir.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5320

	4			7			8	
3	8	7		2		5		
			8		5		7	2
	3					8		6
4	6	8	1			2	5	
5	7		6				9	3
					2	9		
6		3			4			
		4				6		

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5319

8	6	3	2	7	9	4	5	1
7	4	1	8	6	5	9	2	3
2	9	5	1	3	4	8	6	7
4	7	9	5	2	3	6	1	8
1	2	8	6	9	7	3	4	5
5	3	6	4	8	1	2	7	9
3	5	7	9	4	2	1	8	6
6	1	2	3	5	8	7	9	4
9	8	4	7	1	6	5	3	2

PUPILETRAS

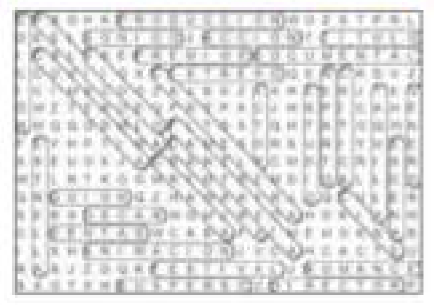
X V K A Y U S F P J C A R O C G A L K B O V S H
Q G S B O N Y I K S J E M X I D F R D N T H L K
E N Q D G V L J X C R I T M O A L E E N N U N A
N I Y O A A F D N Z T Z N E A C E L C U E Q M P
E N E M T K U U X A S A C J B X X A N T I E O W
R N O E B V E L P A S P T G M V I J A R M E T P
G U S N X Z R A Y I M P E S A S B A L I A E I O
I R J K M S Z S O C A W S C G Z I C A C R P V I
A T N O I C A T A R D I H V I H L I B I I O A D
A E N T R E N A M I E N T O O B I O B O T S C R
D B P B I E N E S T A R Q L W S D N J N S T I A
S E M G Y N O I C A T I D E M O A H L Z E U O C
H K R U D E S C A N S O Y O X Z D R K M T R N N
E C I O Z B Z K C A L E N T A M I E N T O A E G
D M H I C S S E N T I F M R E S P I R A C I O N
A N I F R O D N E P L A S R E S I S T E N C I A

CLAVES DEL DÍA

TEMA: EJERCICIO Y BIENESTAR

CARDIO
PESAS
YOGA
PILATES
MEDITACIÓN
RUNNING
ESTIRAMIENTO
ZUMBA
BALANCE
HIDRATACIÓN
FUERZA
RESISTENCIA
FLEXIBILIDAD
RITMO
POSTURA
ABDOMEN
BÍCEPS
TRÍCEPS
CALENTAMIENTO
RELAJACIÓN
ENDORFINA
ENERGÍA
SALUD
FITNESS
BIENESTAR
GIMNASIO
DESCANSO
NUTRICIÓN
MOTIVACIÓN
ENTRENAMIENTO
RESPIRACIÓN
CORE

SOLUCIÓN PUPILETRAS




Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171 - cuarto piso, Santa Catalina, La Victoria, Lima 13, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores.
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 95-1274.
Redacción: (01) 403-3311 anexo 1222,
[illegible]
Publicidad: 708-6000
[illegible]
Impreso en los talleres gráficos de Empresa Editora El Comercio S.A., Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima, Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR

-GRANJAATROL
ERARIOIGUANA
LIOCOBRANAOS
-AMORIENANAS
ALONTURADARI
BOGARTAARONDANIELICR
RIOLIEBRE-PERDONAIRO
ADRAM IU UNTAR
DOREA DE LAOIR
-PITT AI ATDGO
SIOIT MD INOUS
HENC- OO GOLPE
URNAJAJOHNNYI-GAELIR
GROPAVOR IDEARVASO
HENOCASO EMUCAROS
KLEE PERI
MAKE PENA
ARIA -IMAA
NOWILL-SMITH
-PIROURBEROI



REFRÁN: LO QUE SE DA NO SE QUITA.

Significado: Lo que se ofrece con generosidad debe darse sin esperar nada a cambio, sin reclamar reconocimiento.

ARTES

cataujo@hotmail.com / N° 6475



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

HORARIOS SALUDABLES PARA LOS NIÑOS DURANTE LAS FIESTAS

➔ La emoción de Nochebuena y Navidad puede alterar los horarios de los niños, pero mantener cierto orden es clave para su bienestar. Aunque es un día especial, trata de conservar los horarios habituales de comida. Ofrece cenas tempranas y ligeras para evitar malestares estomacales durante la noche.

➔ Si la celebración se extiende, planifica una merienda saludable antes de dormir, como fruta o yogurt, evitando alimentos con alto contenido de azúcar o cafeína. En cuanto al sueño, anticipa una posible desvelada. Permitir una siesta durante la tarde ayudará a los niños a estar más descansados para las festividades.

➔ Establece un ambiente tranquilo antes de dormir, incluso si es más tarde de lo habitual. Un cuento o una actividad relajante ayudará a que concilien el sueño. Recuerda, la Navidad debe ser una experiencia alegre, pero también saludable para los pequeños.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fluyefibra
@elarandano_oficial
www.saraabusabbah.com